

Mon ami m'a blessé, je n'arrive pas à pardonner

Question :

Récemment, un de mes amis a fait quelque chose qui m'a vraiment fait mal. J'ai essayé de lui pardonner, mais je ne semble pas pouvoir sortir l'incident de mon esprit. Donc, je suis allé à la section du livre d'exercices « *Qu'est-ce que le pardon ?* » pour essayer d'obtenir un remède. Je n'ai pas dépassé la première phrase : « *Le pardon reconnaît que ce que tu pensais que ton frère t'a fait n'a pas eu lieu.* » Veuillez, svp, clarifier ce que l'on entend par « n'a pas eu lieu » ou « n'est pas arrivé. »

Réponse :

Ce qui s'est produit au niveau de la *forme* entre vous et votre ami a eu lieu. Le livre d'exercices ne prône pas le déni de notre expérience dans le rêve. Ce que votre ami n'a pas fait par contre, c'est d'enlever votre paix, ou d'avoir causé vos sentiments. Cela arrive seulement comme résultat d'une décision prise dans l'esprit de choisir contre la paix, et de croire que la séparation est réelle. Cela signifie aussi de choisir l'ego comme enseignant, et d'accepter son interprétation de ce qui se produit dans le rêve de la séparation. La base du système de pensée de l'ego est la croyance que des circonstances extérieures causent des conflits intérieurs. *Un Cours en Miracles* appelle cela la pensée inversée ou de la magie. Par contre, le miracle reconnaît que rien à l'extérieur n'a d'effet sur notre paix.

Un des buts les plus importants du *cours*, si ce n'est le plus important, est de nous apprendre que nous avons un esprit ayant le pouvoir de choisir. C'est ce pouvoir de choisir qui est la base du principe de *cause à effet*. Ce que vous citez dans le livre d'exercices est une des nombreuses façons pour le *cours* d'enseigner ce principe. Vous pensez que votre ami est la cause de votre bouleversement à cause de ce qu'il a fait qui vous a blessé, mais ce n'est pas cela qui est arrivé. En fait, ce qui s'est produit, c'est qu'avant l'événement extérieur survenu avec votre ami, vous aviez fait un choix dans votre esprit de vous identifier à l'ego par votre croyance que vous êtes un individu séparé de lui, vivant dans un corps, plutôt qu'un Fils innocent de Dieu, un esprit comme Dieu vous a créé. C'est là où vous étiez réellement, et la culpabilité pour avoir fait ce choix fut projetée à l'extérieur de l'esprit sous forme de réactions à toutes les situations bouleversantes rencontrées dans les relations et dans le monde. Lorsque nous attaquons notre véritable Identité de Fils de Dieu en nous identifiant à l'ego, nous ne pouvons *faire autrement que d'être blessés* par tout le monde et par tout ce qui se passe dans le rêve.

Nous sommes littéralement et continuellement « sous attaque », mais c'est une attaque contre nous-mêmes, comme souligne Jésus dans le texte : « *Toute attaque est une attaque contre Soi. Ce ne peut pas être autre chose. Découlant de ta propre décision de ne pas être ce que tu es, c'est une attaque contre ton identification. Ainsi c'est par l'attaque que tu perds ton identification, parce que quand tu attaques, tu dois avoir oublié ce que tu es.* » (T.10.II.5 :1,2,3,4).

Si le choix que nous faisons dans notre esprit est la *cause* de ce que nous ressentons, alors nous ne pouvons pas être la victime des personnes ou des circonstances en dehors de l'esprit. (**Leçon PI.31**). Nous ne pouvons pas être blessés par quoi que ce soit en dehors de nous, et donc : « *Il n'y a rien à pardonner. Personne ne peut blesser le Fils de Dieu.* » (T.14.III.7 :5,6). Le pardon commence avec le désir de reconnaître ce processus à l'œuvre et de voir votre esprit erroné comme étant la cause de votre blessure, et non ce que vous a fait votre ami. Accepter de ne pas pouvoir être blessé est la bienveillance du pardon qui est offert aussi bien à vous qu'à votre ami. Voyez également les questions 272 et 472 sur le pardon.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 525